家庭用

# 脂肪計付ヘルスメーター
# TBF-614 取扱説明書

このたびは、脂肪計付ヘルスメーターをお買い上げいただき、まことにありがとうございます。本器は、生体インピーダンス（からだの電気抵抗）をはかることで、体脂肪率を測定します。生活習慣病予防の指標として、ご家庭の健康管理にお役立てください。

TANITA

## お願い

本器は誤った使い方をしますと重大な事故につながります。
この説明書をよくお読みいただき、正しく安全にご使用ください。また本書は、必要なときに、すぐに取り出せるよう、身近に大切に保管してください。

# 脂肪がみえる体重計

## これからの常識、体脂肪健康法

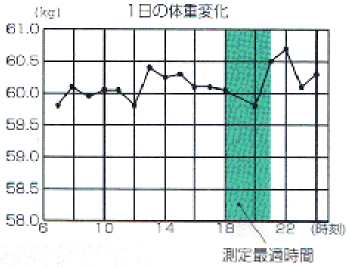
体脂肪率のチェックが、健康管理の基本です。

**特長**

- 体重と体脂肪率を同時に測定
- 体重は、100kgまで、最小200g単位、100kgから136kgまでは、最小500g単位で計測・表示
- 1人分の性別、おとな／こども、身長をメモリー

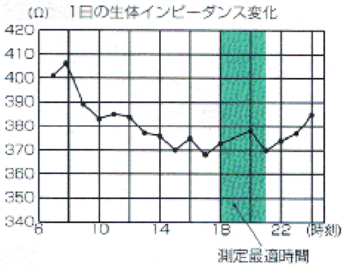
### ■抗菌処理をしています

本器はプラスチック部分（表示部と設定スイッチ部を除く）と電極板に抗菌処理を施しました。付着した菌の細胞分裂や呼吸、代謝を抑制することで抗菌性を発揮します。



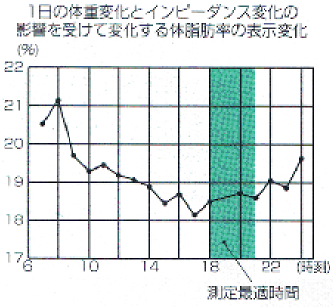

### 体脂肪率とは

- 体に占める脂肪の割合です。
  男性は25％、女性は30％で肥満とされ、多すぎると生活習慣病の原因になります。
  （☞ 11ページ　体脂肪率判定表参照）




### 体脂肪率測定の原理は

- 本器は、からだの電気抵抗をはかることで体脂肪率を測定するBIA法（Bioelectrical Impedanse　Analysis）にもとづいて、研究、開発しました。
- 体の中で、脂肪はほとんど電気を通しませんが、筋肉内の水分は、電気を通しやすい性質があります。この電気抵抗をはかることで、脂肪とそれ以外の組織の割合を推測することができます。




### 正しい体脂肪率のはかりかたは

BIA法による体脂肪率の測定では、生体インピーダンス（からだの電気抵抗値）の変動が判定の構成要素のひとつとなっています。

- 測定した日の体調（発熱や暴飲暴食、多量の発汗など）や、1日内（通常の生体インピーダンスは就寝中は上昇し、活動中は低下します）の変化でも、値は変わります。
- できるだけ同じ時間帯、同じ状態で、はかってください。

**測定時間帯** ⇨ 毎日夕方か、就寝前の入浴後
**測 定 条 件** ⇨ からだや足の裏をよく拭き、裸に近い状態
**記録の推移** ⇨ 体重や体脂肪率を長期的に捉える

# もくじ

ご使用の前に

## ご確認ください


●安全上のご注意……4
●正しいはかりかたとお願い……5
（はかるとき，設置，取扱い，収納，お手入れ）
●付属品……6


使いかた

## ご使用にあたって


●各部のなまえ……6
●準備（電池の入れかた）……7
（設置場所について）……7
●はかる前に（個人データの登録）……8
●はかりかた（体脂肪率のはかりかた）……10


必要なとき

## 必要なとき！ ご覧ください


●故障かな!?……裏表紙
●仕様……裏表紙
●精度の保証範囲……裏表紙
●アフターサービスについて……裏表紙

# 安全上のご注意

本書では、あなたや他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するために、いろいろな絵表示で説明しています。その表示と意味をよく理解してから本文をお読みいただき、本器を安全に正しくお使いください。

| | |
|---|---|
| ⚠ 警告 | この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性のある内容を表示しています。 |
| ⚠ 注意 | この表示の欄は、「傷害を負う可能性または物的損害が発生する可能性のある」内容を表示しています。 |

🚫 してはいけない「禁止」内容を示しています。　❗ 必ず実行していただく「強制」内容を示しています。

## ⚠ 警告

### ペースメーカー等、体内機器装着者は絶対に使用しない

本器は微弱な電流を体内に流しますので、体内機器の誤動作による重大な事故の原因となります。

### 業務用(病院等の施設での測定)には、絶対に使用しない

業務用として法令で定められている機能(設置基準等の確保)は備えていませんので、重大な事故発生の原因になります。

### タイル面やぬれた床など、すべりやすい所には絶対に置かない

転倒したり、すべったりして大けがをする恐れがあります。また、本器内部に水が侵入し故障の原因になります。

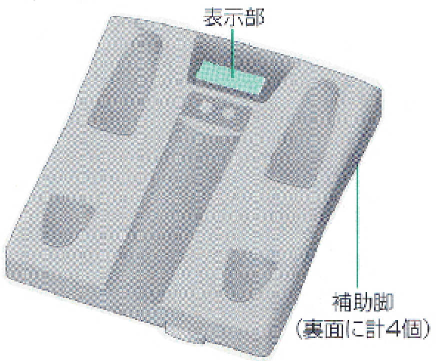
■測定結果は、決して自己判断しない(測定値の評価、それに基づく運動メニュー等)
　必ず医師または、資格を持った専門家の指示に従ってください。

■本器の端にのったり、飛びのったり、跳びはねたりしない
　転倒や、すべったりして大けがをする恐れがあります。

■からだの不自由な方がご使用になるときは、1人で測定させない
　介護者が援助するか、手すりの利用をおすすめください。(※手すり等を利用した場合、測定値は参考値として捉えてください。)

## ⚠ 注意

次の点にご注意ください




■表示部には、のらない
　破損して、けがをする恐れがあります。

■補助脚は、じゅうたんや畳の上以外の場所では使わない
　転倒して、大けがをする恐れがあります。

■隙間や穴に指を入れない
　けがをする恐れがあります。

■乳幼児には、絶対に持ち運びさせない
　落として、けがをする恐れがあります。

■電池を入れるときは、極性(⊕、⊖)の方向を間違わない
　液漏れなどで、じゅうたん等を汚損する恐れがあります。
　(長期間ご使用にならない場合は、乾電池を本器から取り外す)

■濡れたからだでのらない
　入浴後、からだや足の水分を良く拭いてから測定してください。

# 正しいはかりかたとお願い

## 正確な測定値を得るために

### 素足になり、足の裏の汚れを落としてから測定する

靴下などを履いていたり、足の裏にほこりなどが付いていると、正確にはかれません。

### なるべく裸に近い状態で、測定する

着衣のままですと、着衣の重さが含まれます。

### 過度の飲食、極度の脱水症状のときは、測定を避ける

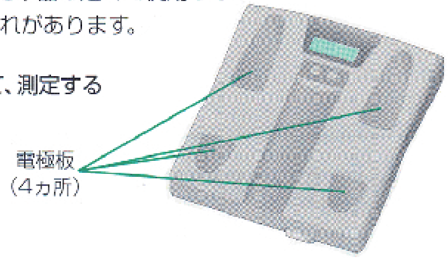
測定値に誤差が生じる恐れがあります。精度を高めるには、起床後3時間以上、食後3時間以上経過した同じ時間帯でご使用ください。

### 激しい運動をした後は測定を、避ける

測定値に誤差を生じる恐れがあります。充分休んでから、測定してください。

■携帯電話やマイクロ波治療器などを本器の近くで使用しない
誤動作して正確に測定できない恐れがあります。

■足の裏を、電極板に正しく合わせて、測定する
電極と足の裏の接触不良の場合、体脂肪率が低く表示されたり、Err 表示になる場合があります。




■次のような測定対象者は、参考値として変化の推移をみられることをおすすめします
- ●6才以下と70才以上の方
- ●ボディービルダー、相撲の力士、スポーツを職業とされる人及び、それに近い人
- ●妊娠中の人、人工透析患者、またはむくみ症状の人

※本器は、日本の一般男女及び、小学生以上の子供を対象にしていますので、上記のような方については、体脂肪率の信頼性が低下する可能性があります。

## 精度を保つために

本器は、精密に作られています。長く最良の状態を保つため、次のことを守ってご使用ください。

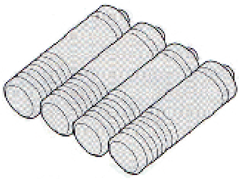
| | |
|---|---|
| 設置について | ■直射日光の当たる場所や暖房器具の近く、または空調機の風が直接当たる所には、置かない<br>■温度変化の激しい場所での使用は避ける<br>■湿気の多い場所や水気のある所には、置かない |
| 取扱いについて | ■分解や水洗いは絶対にしない<br>■過度の衝撃や振動を、与えない |
| 収納について | ■振動の激しい所に保管しない<br>■スタートスイッチを、押すような方向や場所に、立てかけない |
| お手入れについて | ■熱湯やベンジン、シンナー等は、使用しない<br>汚れたときは、水または家庭用中性洗剤に柔らかい布を浸し、固く絞ってふきとった後、乾いた布で拭き取ってください。 |

# 各部のなまえ／付属品

## 付属品の確認を

CHECK!

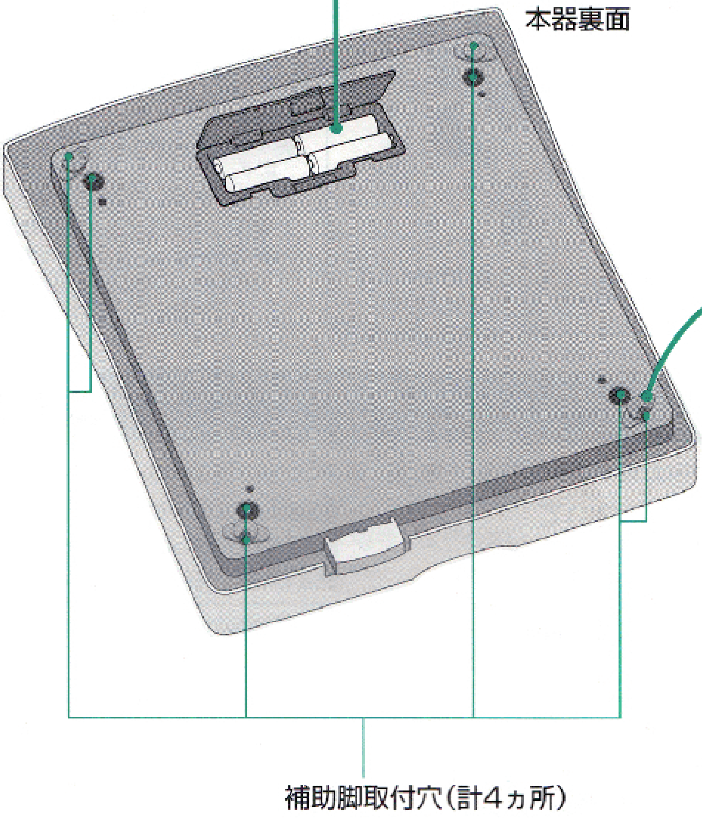
☑乾電池（単3：4本）



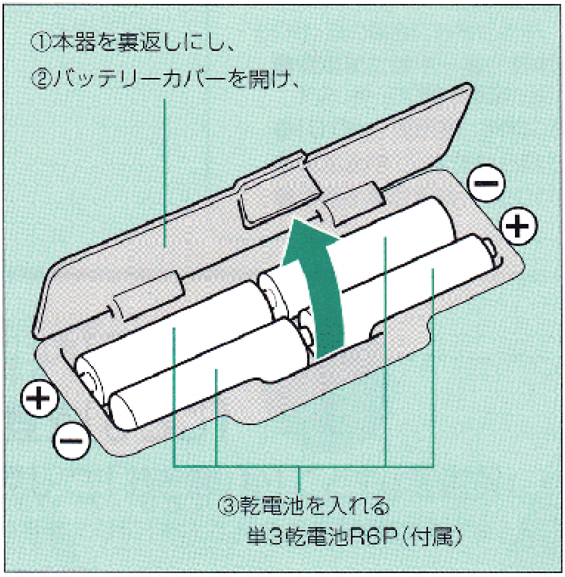
□補助脚（4個）

お使いになるときは
切り離してください

□保証書
□取説シール
□取扱説明書（本書）

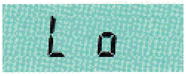


# 1 乾電池を入れる




### 乾電池の交換

●乾電池が消耗してくると Lo が点灯
速やかに乾電池（4本全て）を交換してください。
（精度の保証ができません）




また、故障の原因になりますので、アルカリ乾電池とマンガン乾電池の併用は絶対におやめください。

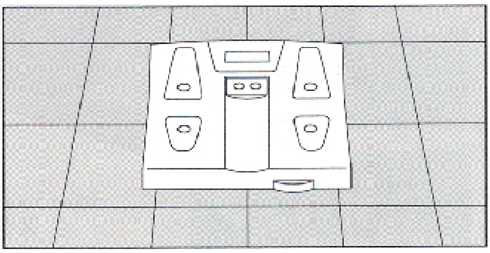
●乾電池の寿命は
約1年（1日に5回はかった場合）
**付属の乾電池の寿命は**
工場出荷からの時間経過で、寿命が短くなることがあります。

●登録した個人データは
乾電池を外しても、内容は消えません。

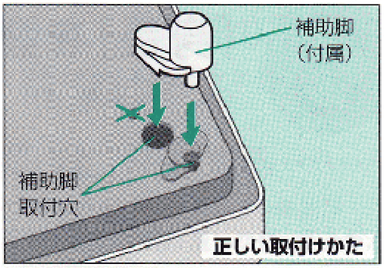
●交換時に表示したら
乾電池の交換時に自動的にスイッチが入ることがありますので、本体を床上に置き、表示が消えるまで30秒程お待ちください。万一、消えない場合は一度乾電池をはずし、再度乾電池を入れ直してください。

# 2 本器を設置する

## ■硬く、平らな安定した所でご使用ください

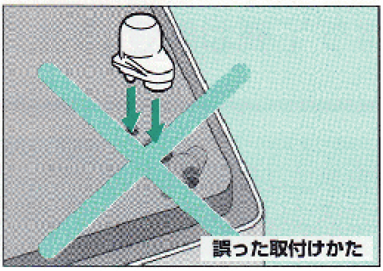


## ■柔らかいじゅうたんや、畳でのご使用時には




**必ず、補助脚を取付けてください。**

①本器裏面の補助脚取付穴（4ケ所）へ、
②補助脚（4個）を取付ける。※**取付け方向に注意してください。**
●補助脚の取付け方向を間違えますと、正しくはかれません。
●補助脚を取付けると、厚さ20mmまでのじゅうたんの上でも測定できます。



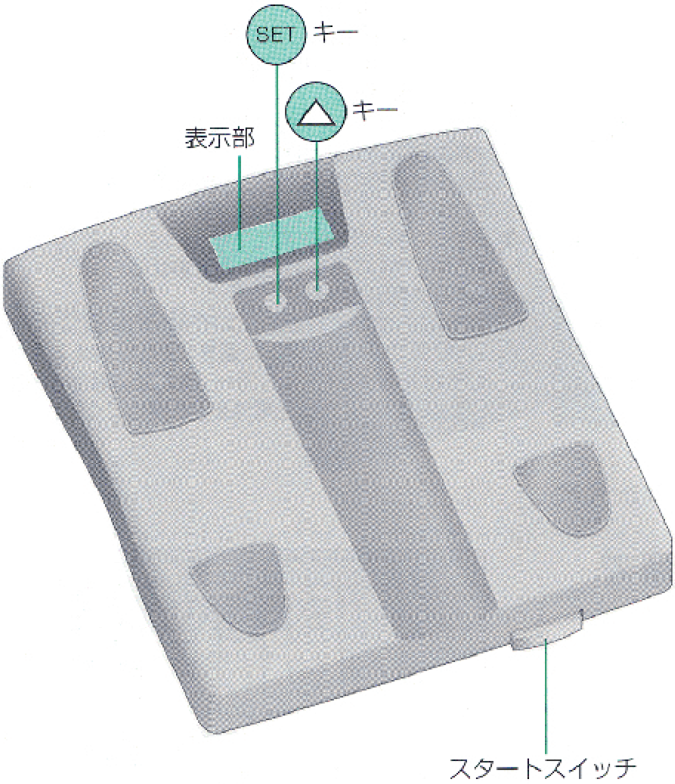

### ⚠ 注意

**■柔らかいじゅうたんや畳の上以外の場所では、補助脚を使わない**

転倒する恐れがあります。

## 個人データを登録する

はかる前に、必ずご自分のデータ（**おとな／こども、女性／男性、身長**）を登録します。登録しないと測定ができません。




### 1 「おとな」または「こども」を登録する

※おとな：18～69才の場合
　こども：7～17才の場合

### 2 「女性」または「男性」を登録する

### 3 「身長」を登録する

（例：158cmのとき）

### オートオフ機能について

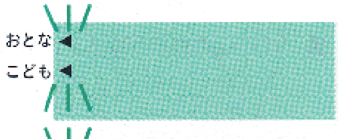
電源の切り忘れを防ぐため、使用終了後は自動的に電源が切れます(表示が消えます)。

その他、次の場合にも働きます。

- ●測定またはキー操作を中断した場合
  約20秒~30秒で電源が切れます。
- ●「0.0kg」表示後、本体にのらずに約30秒経過した場合
- ●測定途中で、本体から降りた場合
- ●体脂肪率表示後、約20秒経過した場合

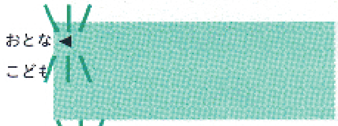
---

SET 表示が消えていることを確認して、
押す (最初の登録項目が、点滅表示) ……………………▶

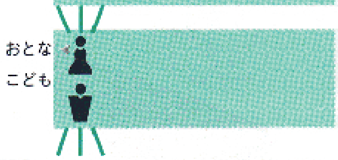



△ 押して、「おとな」か「こども」を選択し…………▶

※押すたびに「おとな」「こども」が変わります。



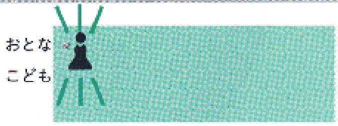

SET 押して、決定する (次の登録項目が、点滅)…………▶



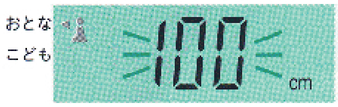

---

△ 押して、「女性」か「男性」を選択し………▶

※押すたびに「女性」「男性」が変わります。



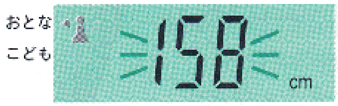

SET 押して、決定する (次の登録項目が、点滅)…………▶




---

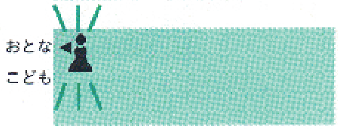
△ 押して、ご自分の「身長」に合わせて ………▶

※ △を押し続けると早送りできます

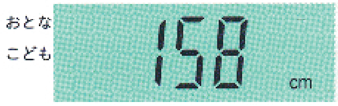



SET 押して、決定する…………………………▶

(性別やおとなかこどもと、身長が
交互に約3秒間点滅した後、表示が消える)




以上で、登録は終了です………………▶




---

■個人データを間違って登録した場合は ⇨ 登録を最初からやり直してください。

■登録の途中で間違いに気づいた場合は ⇨ そのままお待ちください。約20秒後に、電源が切れますので、最初から登録をやり直してください。

# はかりかた

☑ 個人データの登録（☞ 8ページ）は、済んでいますか？

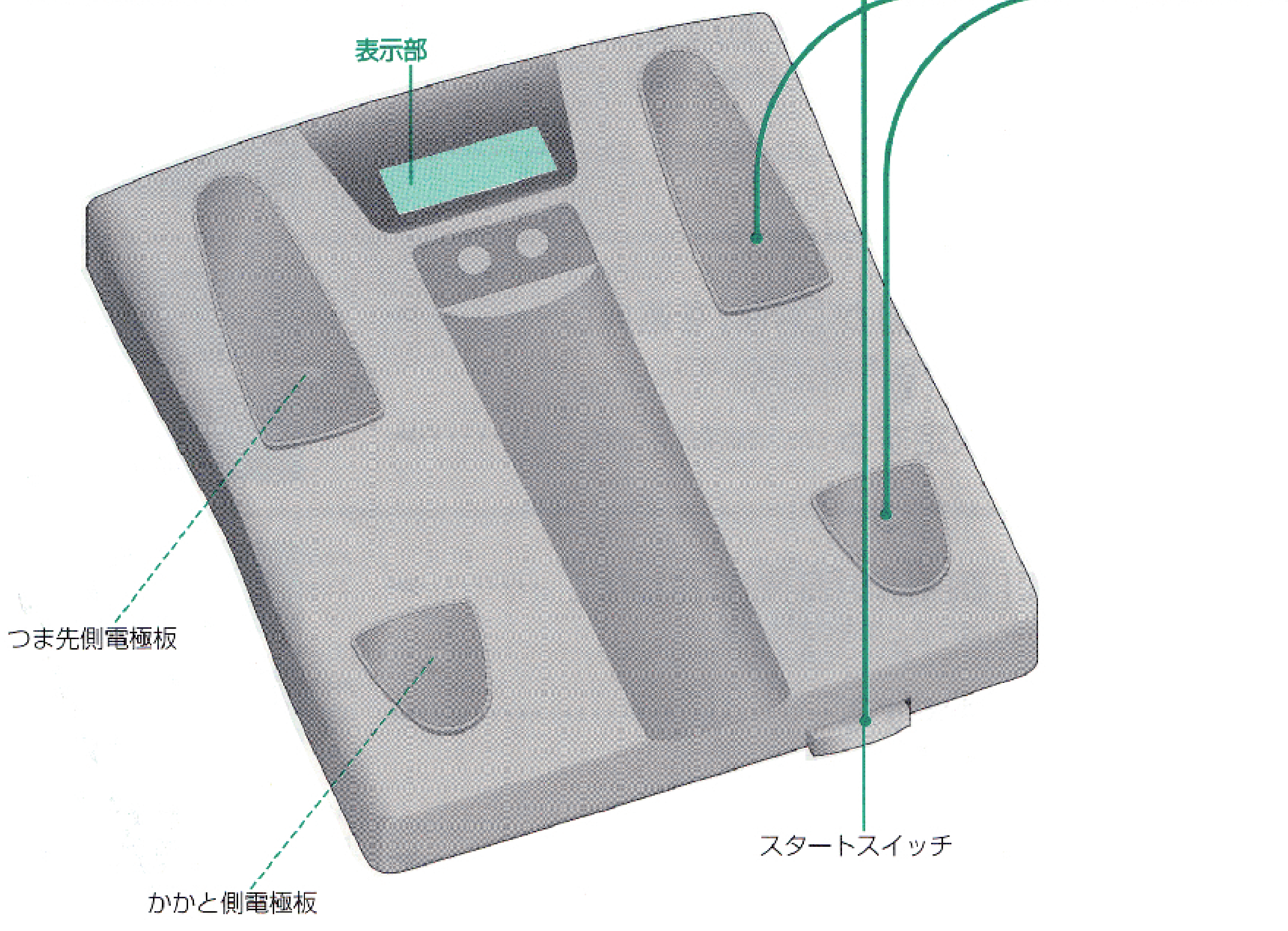
## お知らせ

■登録内容が間違っていると
⇨正しい測定ができません。

■足の裏が汚れていたり、正しくのっていないと
⇨ Err や - - - など異常な表示が出たり、測定途中で電源が切れたりします。

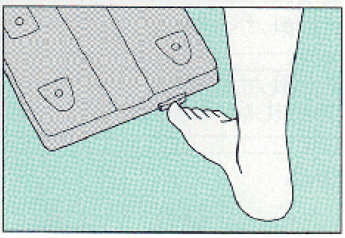
■体脂肪率の測定範囲を超えると
⇨ Err を表示します。

■ 0.0 kgの表示が出る前にのると
⇨ Err や - - - など異常な表示が出たり、測定途中で電源が切れたりします。



# 体脂肪率のはかりかた

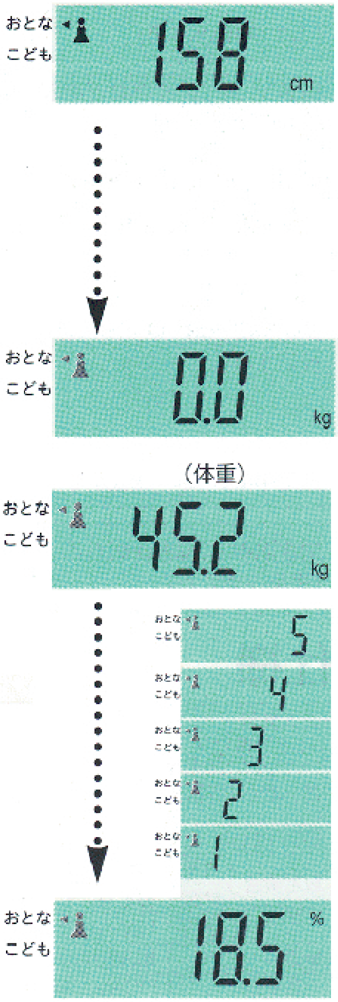
## 1



### スタートスイッチを押す

①まず、登録されたご自分の性別やおとな（こども）、身長が表示され、
②［0.0］kgの表示に変わります。

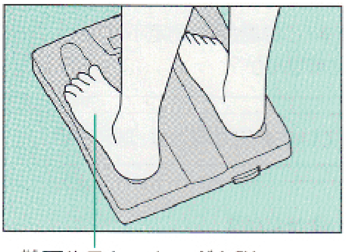
表示部




（体重）

（体脂肪率）

## 2



靴下やストッキングを脱いでのってください。

必ず［0.0］kgの表示が出てから、

### 素足で、電極板の中心にかかとがくるようにのる

①まず、「体重」が表示され、
②つづいて「体脂肪率」が表示されます。
●表示部に、「体脂肪率」が表示されるまで、直立したままなるべく動かないでください。
③測定終了です。「体重」と「体脂肪率」が交互に3回表示され、電源が切れます。

**体脂肪率判定表**

| 判定 / 性別 | 適正範囲 | | 肥満 |
|---|---|---|---|
| | 30才未満 | 30才以上 | |
| 男性 | 14% ～ 20% | 17% ～ 23% | 25%以上 |
| 女性 | 17% ～ 24% | 20% ～ 27% | 30%以上 |

※タニタBIA法を用いた、東京慈恵会医科大学の臨床データによる。
※体脂肪率の測定範囲は1.0% ～ 75.0%です。

### 個人データが登録されていない方の測定方法は

個人データの登録のしかた（☞ 8ページ）に従い、登録をやり直してください。
前の人のデータは消えます。

### 次のような場合、正常な測定ができません。

●くつ下などをはいていたり、足の裏にゴミやホコリなどがついている場合
●かかとの表面が、固い（角質層）状態の場合
●食事や起床のすぐ後や、あまり体を動かしていない場合
●体調の悪い場合（二日酔い、暴飲暴食のすぐ後、下痢、発熱）
●多量の発汗後（サウナや長湯、激しい運動の後）
●ヒザを曲げたり、座ったまま測定した場合
●足の内側（内もも）が付いている場合（乾いたタオルなどをはさんで測定してください）
●正しく電極板にのっていない場合

# 故障かな!?

「故障かな!?」と思ったら、修理を依頼される前に、次のことをご確認ください。

| 症　状 | ご確認ください | 参照ページ |
|---|---|---|
| スタートスイッチを押しても、何も表示しない | ●乾電池が、外れていませんか？<br>●乾電池が、消耗していませんか？<br>●乾電池の電極に、ビニールやゴミなどがついていませんか? | 6<br>7 |
| Lo を表示する | ●乾電池が消耗しています。速やかに交換してください。 | 7 |
| 画面が、全ての文字などを表示した後、すぐに消える | ●乾電池が消耗しています。速やかに交換してください。<br>（乾電池の残量によっては、Lo を表示しない場合がある） | 7 |
| スタートスイッチを押すと、- - - を表示し、すぐに消える | ●個人データが何も登録されていません。<br>個人データを登録してください。 | 8 |
| 測定中に Err や - - - を表示する | ●個人データの登録内容が、間違っていませんか？<br>●靴下などをはいたまま、測定していませんか？<br>●足の裏が、汚れていませんか？<br>●体脂肪率が測定範囲を超えています（この場合は、測定不可）。<br>● 0.0 kgが、表示する前にのっていませんか？ | 8<br>11<br>11<br>11<br>11 |
| 測定中に、OL を表示する | ●最大計量（ひょう量）136kgを、超えています（この場合は、測定不可）。 | 裏表紙 |
| 測定途中に、電源が切れる（表示が消える） | ●測定中に動いていませんか？<br>● 0.0 kgが、表示する前にのっていませんか？<br>●靴下などをはいたまま、測定していませんか？ | 11 |

## 仕様

| | | |
|---|---|---|
| 最大計量（ひょう量） | | 136kg |
| 最小表示（目量） | | 0～100kg迄 200g<br>100～136kg迄 500g |
| 脂肪率計測 | | 0.5%単位（1.0%～75.0%） |
| 設定項目（登録） | 性別 | 女性／男性 |
| | 体型 | おとな／こども |
| | 身長 | 100～220cm（1cm単位） |
| 電源 | | 単3乾電池（R6P）×4本 |
| 消費電流 | | DC6V／最大60mA |

### ■精度の保証範囲

●本器は、計量法に定められた技術基準で製造し、厳重な検査のうえ出荷しております。なお、ご使用の場合、はかられた体重に対して下記の範囲まで精度を保証します。

| | |
|---|---|
| 100kgまではかる場合 | ±400g |
| 100kgをこえ136kgまではかる場合 | ±1kg |

●本器は、ご家庭での測定が主な目的ですので、業務用（品物の売買取引やその他の目方を証明する場合）にはお使いになれません。

正 家庭用

通産省令適合マーク

総合検査印

総合検査

高橋

## アフターサービスについて

1、保証書について

保証書は、同封していますので、必ず「販売店名、購入日」等の記入をお確かめになり、保証書内容をよくお読みいただき、大切に保管してください。保証期間は、お買い上げより1年間です。

2、修理を依頼されるとき

●保証期間中は、弊社お客様サービス相談室へお電話にてご連絡の上、保証書を添えて本器をお送りください。

●保証期間が過ぎているときは、弊社お客様サービス相談室にご相談ください。修理によって本器の機能が維持できる場合は、ご希望により有料修理させていただきます。

3、ご不明な点は弊社営業所またはお客様サービス相談室にお問い合わせください。


株式会社 タニタ

| | | |
|---|---|---|
| 本社・東京営業所 | 〒174-8630 東京都板橋区前野町1-14-2 | ☎03（3558）8111(代表) |
| 大阪営業所 | 〒577-0013 東大阪市長田中1-147 | ☎06（6784）2811(代表) |
| 名古屋営業所 | 〒460-0011 名古屋市中区大須1-24-51 | ☎052（201）6391(代表) |
| 福岡営業所 | 〒816-0082 福岡市博多区麦野4-2-6 | ☎092（575）5761(代表) |
| 仙台営業所 | 〒983-0852 仙台市宮城野区榴岡1-6-8 | ☎022（299）7161(代表) |
| 札幌営業所 | 〒007-0834 札幌市東区北34条東22-1-35 | ☎011（786）5611(代表) |

お問い合わせ先

フリーダイヤル 0120-133821

受付時間 / 9：00～17：00（土・日・祝祭日は除く）

お客様サービス相談室 〒174-8630 東京都板橋区前野町1-14-2



TBF6147801(5)